

Standartzmorgä Skilager laktosefrei von Kaspar Helmle

Mengen für 1 Personen

100 g Brot	
10 g Margarine	
10 g Konfitüre	
10 g veganer Schokoaufstrich	
5.0 g Cornflakes	
10 g Knuspermüesli	
2 dl Hafermilch	Oatly von Coop
1.0 dl Orangensaft	
10 g Schoggipulver (OVO)	
0.3 Stück Eier (gekocht)	
20 g Greyerzer	Hartkäse, mind. 18 Monate gereift
12 g Äpfel	
21 g Bananen	
3.5 dl Tee	

keine